



## LEITE É NUTRIÇÃO E FORÇA PARA O TEU FUTURO

A Associação Nacional dos Industriais de Laticínios, assinala o Dia Mundial do Leite Escolar, que se celebra na próxima quarta-feira, dia 27 de setembro.

A ANIL irá fazer chegar a todas as escolas do pré-escolar e do ensino básico, um universo de 6500 escolas, um kit com um cartaz que incluirá uma sopa de letras para as crianças resolverem e um jogo divertido a realizar, o jogo da corda, para incentivar o exercício físico.

Esta data é promovida pela Organização das Nações Unidas (ONU) para a Agricultura e Alimentação (FAO), e pretende divulgar, nos vários cantos do mundo, os benefícios que o consumo do leite oferece à saúde das crianças em idade escolar.

De recordar que o Programa do Leite Escolar permite levar a milhares de crianças portuguesas do Pré-Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico, gratuita e diariamente, um alimento com uma matriz nutricional única - o leite.

O leite escolar, na sua versão simples ou nas suas versões achocolatado ou sem lactose, tem o propósito de integrado numa alimentação equilibrada, promover o crescimento e desenvolvimento das crianças, assim como perpetuar bons hábitos alimentares ao longo da vida. A sua presença no contexto escolar constitui uma oportunidade de potenciar a nutrição e a saúde nas faixas etárias mais jovens.

Como é sabido, o leite é rico em minerais e vitaminas importantes para o bom desenvolvimento das crianças, tais como cálcio, fósforo, potássio, riboflavina (B2) e vitamina A. O cálcio presente neste alimento é essencial para a manutenção e formação do esqueleto, para o correto funcionamento das articulações e para uma boa dentição. Também o iodo contido no leite é fundamental no desenvolvimento da função cognitiva, nesta fase tão importante do crescimento.

Porto, 25 de setembro de 2023